

Памятка для родителей!

"Компьютер, безопасность, здоровье"

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером: повышенная нагрузка на зрение; статичность позы в течение длительного времени; перегрузка кистей рук; нагрузка на психику, в т.ч. компьютерная зависимость, стресс при потере информации и пр.

Повышенная нагрузка на зрение Причина основной зрительной нагрузки – напряженная работа с монитором.

Компьютерный зрительный синдром (КЗС) (CVS- Computer Vision Syndrome) покраснение и боль в глазах, глаза начинают слезиться, резь, «мушки» в глазах, потемнение в глазах, двоение изображения, чувство песка под веками, возрастающее раздражение, воспаление глаз, пелена перед глазами, искажение формы и размеров видимых предметов; временная близорукость.

1. Сидячее положение в течении длительного времени;
2. Перегрузка кистей рук;

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

Эргономические требования включают: организацию рабочего места, соблюдение продолжительности работы за ПК, упражнения для глаз и мышц тела на расслабление и снятия напряжения.

Организация рабочего места

Организация рабочего места Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 — 70 см (но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков) на 20 градусов ниже уровня глаз.

Профилактика туннельного синдрома Упражнения: Встряхните руки. Сожмите руки в кулак, подержите в течение 3-х секунд, затем максимально разожмите и подержите 6 секунд. Повторите 10 раз.

Протяните руки перед собой, 5 раз поднимите и опустите их. Опишите кончиками пальцев 10 кругов. Методично 10 раз подряд надавите одной рукой на пальцы другой руки.

Продолжительность работы за ПК.

Время непрерывной работы с монитором для взрослого — 2 часа; В конце каждого часа работы необходимо делать 10-минутный перерыв. Во время перерыва посмотрите вдаль, встаньте с кресла, сделайте комплекс упражнений

Упражнения для глаз и мышц тела на расслабление и уменьшения напряжения.

Упражнения для глаз. Плотно закрыть глаза руками так, чтобы через них не проходил свет. Следите при этом за тем, чтобы посадка была удобной. Особое внимание — на спину и шею, они должны быть прямыми и расслабленными. Закрыв глаза, попытаться увидеть перед глазами абсолютно черный цвет. Закрыв глаза, глядя сквозь веки на солнце (или на яркую лампу), поворачивать глаза вправо-влево, делая круговые движения. После окончания упражнения крепко сжать веки на несколько секунд.